

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 21 Сентября 2023 г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сыр	20				
итого		355	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		30				
		610	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Суп молочный с лапшой	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Какао с молоком	150	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
итого		530	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

M

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 21 Сентября 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
итого		630	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 21 Сентября 2023г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чайс лимонос	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		630	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	150				
394	Суп молочный с лапшой	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
итого		810	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		2050	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: